

今日小雪:天地霜气清 寒色倍严凝

本报记者 韩建慧



二十四节气是我国古代劳动人民经验的积累、智慧的结晶,其对应时序轮转、时空对应的认识和总结,具有很强的民族性、文化性,是我国传统文明的载体,对当时乃至现代社会的生产生活都具有指导作用,具有长久的生命力。

2016年11月30日,二十四节气被联合国教科文组织列入人类非物质文化遗产代表作名录。“申遗”成功再次说明了我国传统文化的魅力。

中华民族的祖先用劳动和智慧创造了辉煌灿烂的文化,是我们的民族之根、民族之魂。时至今日,我们依然可以从中学取智慧和精神力量。为弘扬传统文化,贯彻落实全区“两个打造”专题工作调度会议精神,本报特开设《两个打造·品味节气之美》专栏,对节气风俗进行介绍,带读者品味中华传统文化的独特魅力。

小雪时节寒未深

尽管连日来,我市多次迎来降温过程,但许多市民还是觉得,属于冬的凛冽并没有席卷而来。

的确如此,今年小雪前后的天气相比往年温和许多,作为反映降水与气温的节气,小雪一般都被认为是寒潮和强冷空气活动频繁的节气,因为此时,东亚地区已建立起比较稳定的经向环流,西伯利亚地区常有低压或低槽,东移时会有大规模的冷空气南下,我国东南部会出现大范围大风降温天气。

但不拘如何,小雪也是属于冬季的第二个节气,带着冬日凛冽的

气息,越来越强的昼夜温差就是最明显的表现。尤其是太阳升起前和将要落山时,气温比晚秋时要低许多。

对于许多热爱自然风光的市民来说,寒意朦胧的小雪时节,正是欣赏冬日风景的好时候。相比于秋季的天高云淡,冬季的田野风光格外肃静。五彩缤纷的秋色逐渐褪去,留下掉了树叶的树干,或盘区虬结,或直刺苍穹,沉默地伫立在天地间,别有一番萧萧之美。

南迁候鸟也再次过境。相较春水溶溶时群鸥飞舞更添冷冽之美,引得无数摄影爱好者不顾初冬微寒,在乌海湖畔一守就是一天。

这是小雪期间难得的风景。此后寒冬冬深,这种风貌便不多见了。

属于小雪的节气记忆

小雪时节,田里的农活已经不多了,大江南北都进入储冬、藏冬的时光。俗话说,民以食为天,在万物萧萧的冬日,储备好过冬的食物是许多市民的节气记忆。

市民王平这几天就忙着在腌冬菜,对于北方人家来说,这个时候腌菜稍微有点晚了,但王平说,今年比较暖和,腌的早了反而怕发酵时温度过高。这不,趁着市场上冬菜品相好,王平一次买回来200公斤大白菜,准备腌上两大缸。

“小时候,初冬,最常见的就是爸妈洗白菜、腌白菜,手冻得通红,但脸上的笑意是掩不住的。”王平说,“那时候一到冬天很难买到新鲜蔬菜,普通人家都靠白菜土豆过冬。冬天寒冷,热腾腾的烩上一盆猪肉酸菜炖粉条,就觉得生活都变得有滋有味儿。”

北方地区忙着腌酸菜,南方人家也不甘落后。祖籍四川绵阳的孙昌琪告诉记者,在他的家乡,小雪前后也要腌起各种咸菜,以备冬日佐餐。

“母亲会选一个暖和的午后,烧一锅热水清洗腌菜坛子,虽然我们四川人家的酸菜坛子一年到头都不空,但还是有点仪式感。洗好了坛子,准备好的新鲜蔬菜填进去,用老汤腌起来,一坛子一坛子摆在靠墙的架子上,看着就让人心里踏实。”孙昌琪说,“腌菜的吃法很多,可以炒菜、可以炖鱼,可以做各种美食,总之家家户户都少不了这些腌菜坛。”

小雪前后,正是农历十月左右,我

国南方部分地区有十月吃糍粑的习俗。有道是“十月朝,糍粑碌碌烧”。“碌碌烧”是客家语言,“碌”,是像车轱那样滚动,意思是用筷子卷起糯米粉团,像车轱那样前后上下左右,四周滚动粘上芝麻花生砂糖;“烧”,即是热气腾腾。古时,糍粑是南方传统的节日祭品。现在南方某些地方,还保留着农历十月吃糍粑的习俗,把糯米蒸熟捣烂制作成圆形,也象征着团圆、丰收和喜庆。

俗语说,“小雪腌菜,大雪腌肉”,小雪时节也是腌猪肉、烧腊肉的好时候,孙昌琪也给记者介绍了四川人家做腊肉的方法:新鲜的猪肉选用柏树枝、甘蔗皮或柴草火慢慢熏烤,然后挂起来用烟火慢慢熏干,等到春节时就变成了餐桌上的美食。

小雪节气宜养生

小雪时节,天气转寒,也是进补和养生的好时候。养生不止限于身体,还包括情绪。

有研究认为,小雪节气过后,气候干燥,阳光减少,大地萧瑟,很容易影响人的情绪。因此养生第一要务就是“情志养生”。

这样的说法得到了市民王雨欣的赞同。王雨欣说,自己就是非常典型的季节性的情绪失调患者,以前没觉得是病,只是觉得当天寒地冻昼短夜长的冬季到来时人会变“懒”,情绪不高,直到偶然学习到相关知识后,才知道跟自己同样困扰的人很多。

王雨欣所说的季节性情绪失调,也被称为“冬季抑郁”,曾被认定为是抑郁

症的一种亚型,主要表现为不断增长的冷漠和疲劳感,情绪失落及明显的能量不足。

因此,有类似问题的市民朋友就要更加重视情志养生,积极调节自己的心态,保持乐观,节喜制怒,让自己的情绪处于健康状态。都说冬阳可贵,也可以在天气好的时候多晒太阳。阳光不仅能“晒干”忧郁的心情,还能帮助身体合成维生素D。

当然,食补也是小雪节气养生的重要方式。冬季寒冷,饮食上应该比较注重能量的补充,宜多吃热量高、有健脑活血功效的食物,如羊肉、牛肉、乳类、鱼类等,也有学者研究称,黑色食品也是这个时节非常好的选择。如黑木耳、黑芝麻等,可以帮助身体恢复热量。

除了吃饱穿暖,还要适当运动,以增强免疫力。适合冬天的运动方式有很多,比如做操、慢走、慢跑等,当然对于患有心脑血管疾病的老人外出时要注意保暖,尤其是喜欢晨练的人,一定要等到太阳出来后再活动,千万不要“披星戴月”,因为日出前常常是一天中最寒冷的时候。

随着小雪节气的到来,关于冬季的季节病预防也应当提上日程。体弱的老年人和幼儿,首要注意的是添衣保暖,避免风寒入体。有支气管病、心脑血管疾病的病人,更要关注温度变化,避免天气原因造成的健康压力。

当下,新冠肺炎疫情传播速度快,预防呼吸道感染仍然非常重要,每日通风,保持室内空气清新,勤洗手、戴口罩,避免去人群聚集的公共场所,时刻谨记每个人都是自己健康的第一责任人。

古诗词中的诗意小雪

春色先从草际归。
年华已伴梅梢晚,
疏帘红日弄朝晖。
小雪晴沙不作泥,

《春近四绝句》

——宋·黄庭坚

一片飞来一片寒。
愁人正在书窗下,
更多还肯失林峦。
花雪随风不厌看,

《小雪》

——唐·戴叔伦

兼恐北风鸿退飞。
最愁南北大惊吹,
旋闻款款洒窗扉。
云暗初成霰点微,

《小雪》节选

——宋·释善珍

卖菜掘头船。
拾薪椎髻仆,
清寒小雪前。
久雨重阳後,

《初寒》节选

——宋·陆游

眼看山头月落溪。
孤舟一夜宿流水,
长波乍急鹤声嘶。
小雪已晴芦叶暗,

《夜泊荆溪》

——唐·陈羽

莫将诗句祝苍华。
算得流年无余处,
斑駁轻霜鬓上加。
寂寥小雪闲中过,
塞鸿飞去远连霞。
篱菊尽来低覆水,
独试新炉自煮茶。
征西府里日西斜,

《和萧郎中小雪日作》

——唐·徐铉

却是炎洲雨露偏。
融和长养无时歇,
刺梧犹绿槿花然。
甲子徒推小雪天,

《小雪日戏题绝句》

——唐·张登

小雪